

高温天气仍将持续

本月13日后有望降温

珠江商报讯 记者黄顺荣报道:8月7日是传统二十四节气中的立秋,但在顺德,高温橙色预警已持续超过3天。据顺德气象台预计,未来三天高温炎热天气持续,

最高气温38℃左右,根据《佛山市顺德区气象灾害应急预案》,佛山市顺德区气象灾害应急领导小组7日12时将顺德区气象灾害(高温)Ⅳ级应急响应升级为Ⅲ级应急

响应。据顺德气象台预计,13日后,影响顺德的雷雨云团将增多,范围增大,到时顺德降雨增加,气温有望降到35℃以下,高温天气预计将

得到缓解。顺德今年最高气温出现在8月5日,顺德国家基本气象站录得最高气温37.5℃。据悉,往年顺德高温天气大多出现在七八月份,其

中2017年8月22日录得最高气温为39.2℃,顺德今年高温天气与常年相比并没有异常。顺德气象台提醒相关单位和市民要做好防暑防晒工作。

立秋解秋燥 医生有妙招

8月7日是二十四节气中的立秋,立秋是秋季的起始,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期,这个时期应该如何养生保健?顺德中医院中西医结合医学副主任医师梁谋旺为大家带来秋季养生小妙招。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”。梁谋旺表示,尽管已是立秋时节,顺德依然暑湿盛行,此时容易出现疲倦、四肢乏力等症状,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。对此,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,宜通过食养结合的方法进行调养,他建议,可以在平时煮粥、煲汤时,根据个人口味喜好加入荷叶、薏



正在接诊的顺德中医院中西医结合医学副主任医师梁谋旺。

米、扁豆、茯苓等。

“进入秋季需早睡早起,

舒缓运动。”梁谋旺介绍,秋季自然界阳气开始逐渐减

弱,机体的抵抗力也随之减弱,加上现在的年轻人普遍是“夜猫子”,熬夜等不良生活习惯会使秋季失阳的状态更加明显,影响身体健康。因此,秋季要早睡早起,早睡以顺应阳气的舒长,使肺气得以宣发,防止收敛太过。早睡以晚上9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。早睡早起对于预防脑血栓等疾病也有益处。

同时,梁谋旺建议,合理的运动在初秋这个过渡期也十分重要,锻炼能够提高身体素质,但因天气炎热,锻炼时应避免大汗淋漓,出汗过多会损人体之阴,在选择上,应根据自身的体质

状况,选择适合自己的锻炼项目,如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、呼吸操、快步走等。

“秋季进补,冬令打虎。”不少人喜欢在秋季进补,梁谋旺提醒,立秋前后为夏秋季节的过渡期,此期间应以清淡饮食为主,不易过度大补,可以在日常饮食中进行轻度食补,家庭可在平时煲汤时适量配以养阴生津润肺的中药,这些药物种类较为丰富,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、燕窝、芦根、龟板、鳖甲、地黄等,都适于在秋季食用。

文/图/顺德融媒记者胡露

反诈不停歇 安全“警”随行

大良派出所开展防范电信网络诈骗宣传工作

珠江商报讯 记者邓海霞 通讯员蒙金精报道:近日,2024年佛山市顺德区第十三届运动会开幕式暨全民健身日活动在顺峰山公园举行,佛山市公安局顺德分局大良派出所以此为契机,在现场开展反诈宣传活动,深入推进防范电信网络诈骗宣传工作,在群众观看开幕式的同时,将防、反诈知识带到群众身边,提升辖区群众防诈、反诈意识,让安全意识深入人心。

“平时遇到电信网络诈骗应该拨打哪个报警电话?”“有精彩的表演节目看,也别忘了我们精彩的反诈知识问答环节哦”……活动现场,大良派出所教导员、反诈民警向群众发放反诈宣传单张,认真解答群众提出的各类有关反诈内容的问题,耐心细致讲解如何识别、应对、防范电信网络诈骗,做到“不轻信、不点击、转账汇款多核实”,同时向现场群众宣讲禁毒、交通安全、防溺水等法治安全知识,活动现场秩序井然,气氛热烈。

“大良这里不仅景色优美,还让我们感到安全和贴心。咱们的公安民警很用心,不仅守护我们的安全,还给我们宣传反诈知识,收获很大。”市民刘先生和家人对大良的风光和公安民警的守护赞不绝口。

作为全国首个“中华餐饮名镇”和广东省首批“旅游风情小镇”,大良街道拥有旅游A级景区4个,吸引了四面八方的游客前来游玩。“我们派出所辖区景区多,游客也多。在警力有限的情况下,我们发动社区党员干部、网格员、志愿者等群防力量,共同开展反诈宣传,切实提升辖区群众的反诈意识和能力。”大良派出所所长林济群介绍道。

据了解,本次活动共发放反诈宣传单张1000余份,接受群众咨询80余人,通过多渠道多形式的宣传方式,进一步增强了广大群众抵制电信诈骗违法犯罪的警惕性,提高了群众对电信诈骗行为的自我防范意识。

大良派出所相关负责人表示,下一步,大良派出所将持续提升广大人民群众的防诈防骗思想意识,创新做好反诈宣传工作,充分调动广大群众的积极性和参与度,持续营造全民反诈的浓厚氛围,使群众自觉提升自身防范意识,积极构建全方位、广覆盖的反诈宣传体系,助推“无诈大良”建设。



民警向群众进行反诈宣传。/大良派出所供图

顺德开展打击湿米粉类食品生产经营违法行为专项行动,立案3宗整改10家次

打击违法行为 守护“嗦粉”安全

珠江商报讯 记者邓海霞 通讯员王雯报道:记者8月7日获悉,顺德区市场监管局自7月以来组织各镇街市场监管所,深入食品生产、经营、餐饮等环节,开展打击湿米粉类食品生产经营违法行为专项行动,以防范高温湿热带天气下,河粉、米粉等湿米粉类食品可能存在的受椰毒假单胞菌污染引起米酵菌酸毒素中毒风险。

本次行动围绕辖区内生产厂家、市场档口、超市、餐饮店等经营单位,重点检查湿米粉类食品生产企业生产环境是否干净整洁、湿米粉类食品包装标签是否清晰完整,有无破损、生产日期是否如实标注,是否按要求储存湿米粉,是否履行进货查验、索证索票义务、是否存在经营或使用超过保质期的湿米粉类食品等情况,守护市民“嗦粉”安全。

行动开展以来,顺德市场监管系统共出动检查人员1053人次,检查湿米粉类食品生产企业14家次、农贸市场98家次、湿米粉销售单位141家次、使用湿米粉类食品的餐饮服务单位270家次,



顺德区市场监管局走进湿米粉类食品生产厂家、市场档口、超市、餐饮店等经营单位开展专项检查。/通讯员供图

检查中对存在问题的生产经营单位责令整改10家次,针对涉嫌经营超过保质期的湿米粉等违法行为立案3宗。另外,对湿米粉类食品组织食品安全抽检,近期共完成湿米粉类食品抽检24批次(生产环节7批次、销售环节14

批次、餐饮环节3批次),抽检结果全部合格。

执法人员严格落实湿米粉类食品生产环节的监管要求,督促食品生产企业落实食品安全主体责任,强化关键环节风险排查,严格生产原料辅料及食品添加剂防控,

防范米酵菌酸食物中毒事件发生。而在经营流通环节,执法人员重点检查经营者,特别是湿米粉类食品批发商是否持有有效许可证经营,许可项目是否与实际经营相一致等,同时重点检查湿米粉类食品经营者的经营场所环

境卫生,是否配备具有冷藏功能的设备设施进行销售,以及检查湿米粉类食品是否为预包装食品,是否完好封口并标签标识清晰等事项。

与此同时,执法人员还检查餐饮服务提供者,特别是学校食堂、工地食堂、单位食堂等集中用餐单位和经营粉类的小餐饮等湿米粉类食品用量大的餐饮服务提供者是否落实按需采购的要求,采购湿米粉类食品是否落实进货查验、索证索票义务,确保其采购的食品质量合格、来源可溯等,并在日常工作中强化宣传,大力提高生产经营者和消费者的食品安全防范意识及水平,全方位、立体化守护广大市民群众“舌尖上的安全”。

顺德区市场监管部门相关负责人表示,下一步,将继续保持高压态势,组织开展“湿粉统一查”等专项检查,严格落实湿米粉类食品生产经营环节的监管要求,督促食品生产经营者切实落实食品安全主体责任,坚决防范米酵菌酸食物中毒事件发生。



节能减排 绿色生活

文明健康 绿色环保

